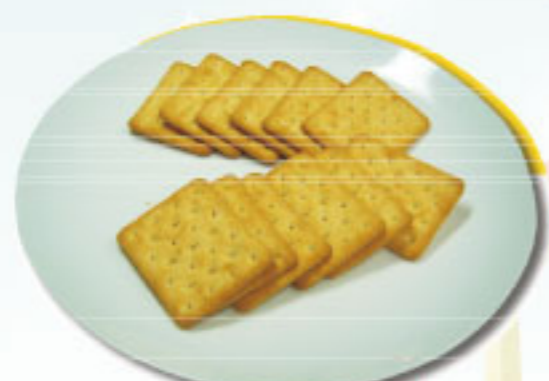


戒菸替代品 對抗菸癮

戒菸時，原本累積在牙齒上的焦油及厚厚舌苔會減少，牙齒變得較潔白，除了開始感受空氣的清新外，食物也變得更美味，為避免飲食過量造成體重增加，可以將小黃瓜、胡蘿蔔、芭樂、全麥吐司...等高纖蔬果切成條狀，用保鮮盒裝好帶在身邊，以滿足戒菸時對飲食的慾望。



胡蘿蔔



蘇打餅乾



芹菜條



小番茄



無糖口香糖



小黃瓜條



芭樂切條



全麥吐司



認識戒菸藥品 輕鬆戒菸



尼古丁嚼片



尼古丁貼片



尼古丁吸入劑

二代戒菸

1. 戒菸治療服務對象：

- (1)年滿18歲(含)以上全民健保保險對象。
- (2)尼古丁成癮測試分數4分(含)以上。
- (3)或平均一天抽10支菸(含)以上者。

2. 戒菸藥物費用：

比照一般健保，藥費部分每次處方只需繳交20%以下、最高200元之部分負擔，每次最高補助4週戒菸藥物費用喔！

3. 合約醫院門診、住院、急診期間都可接受戒菸治療。

門診戒菸醫療院所

衛生局所醫護人員提供戒菸服務，有家庭訪視、電話關懷、協助進行門診戒菸醫療院所轉介服務。

花蓮縣衛生局	823-0791	光復鄉衛生所	870-1114
花蓮市衛生所	823-0232	豐濱鄉衛生所	879-1156
鳳林鎮衛生所	876-1116	瑞穗鄉衛生所	887-2045
玉里鎮衛生所	888-2046	富里鄉衛生所	883-1029
新城鄉衛生所	826-6781	秀林鄉衛生所	861-2123
吉安鄉衛生所	852-1113	萬榮鄉衛生所	875-1651
壽豐鄉衛生所	865-2101	卓溪鄉衛生所	888-2592